

GRATIN DE POMME DE TERRE AU PARMESAN

Ingédients :

1 kg de pommes de terre
250 gr de mozzarella égouttée
2 à 4 cuillères à soupe de parmesan
huile d'olive extra vierge
romarin Sel

Préparation :

1. Lavez d'abord les pommes de terre et pelez-les.
2. Coupez de très fines tranches de pomme de terre à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé.
3. Déposer dans un plat une première couche de pommes de terre, une poignée de mozzarella en dés et un parmesan, une pincée de sel:
4. Ajoutez quelques aiguilles de romarin écalé.
5. Formé 4 couches.
6. Répétez l'opération en alternant les couches: pommes de terre, mozzarella, parmesan, romarin et un peu de sel.
7. Enfin, recouvrir d'une couche de pommes de terre, d'un peu de parmesan et d'un généreux filet d'huile, en saupoudrant toute la surface, en réservant une poignée de mozzarella
8. Ajoutez une aiguille de romarin.
9. Cuire les pommes de terre dans un four très chaud à 180 ° pendant environ 30 minutes dans la partie moyenne-basse du four. Le temps dépend de la finesse de la coupe des pommes de terre. Si l'épaisseur est moyenne, continuez la cuisson pendant au moins 20 à 25 minutes! Les miens étaient très minces!

10. Enfin, lorsque les pommes de terre sont tendres et cuites, ajoutez le reste de la mozzarella, un filet d'huile et un autre petit parmesan, allumez le gril et passez au niveau supérieur du four et laissez-le dorer pendant 5 à 6 minutes!
-

TARTE AUX POMMES A LA CRÈME ANGLAISE

Ingrédients :

3 oeufs
250 g de ricotta
270 g de farine
15g de sucre
1 sachet de levure
40 ml d'huile
3 pommes
150 g de crème anglaise

PRÉPARATION :

1. Dans un bol, placez la ricotta et le sucre, et broyez-les bien.
2. Ajouter les œufs et remuez, ajoutez l'huile et mélangez à nouveau avec un fouet ou un batteur électrique.
3. Graissez et saupoudrez un moule 22 cm de préférence.
3. Versez la préparation dans le moule et placez les pommes tranchées à la surface.

4. Ajoutez petit à petit la crème anglaise.

5. Mettez la tarte dans un four préchauffé à 180 degrés, laissez-la cuire pendant environ 35 minutes.

Après cuisson, retirez-le du four et laissez-le reposer à température ambiante laissez refroidir et démouler.

LES CONSEILS DE NINA: Au moment où la pâte est dans le moule, mettez d'abord les pommes tranchées sur la surface puis la crème pâtissière, avec cette astuce, les pommes seront conservées pour que la crème tombe au fond lors de la cuisson du gâteau.

Vous pouvez la conserver 2 jours au réfrigérateur.

TARTE AU CHOCOLAT

Ingrédients:

Pour la base et le garniture:

2 paquets de biscuits petits-beurres

200 grammes de beurre ramolli

1 tasse de sucre (160 grammes)

3 jaunes d'oeufs

1 cuillère à café d'essence de vanille

1 tasse de lait (240 millilitres)

1 boîte de crème de lait frais et froide

Pour la glaçage:

1 tablette de chocolat au lait (200g)

$\frac{1}{2}$ boîte de crème aigre

1 cuillère à soupe de beurre

Préparation de la Tarte au chocolat :

1. Commencez en battant le beurre avec le sucre, de préférence au batteur électrique. Battre pendant 1 à 2 minutes pour obtenir une crème homogène et blanchâtre.
2. Ajouter les jaunes d'œufs un par un et l'essence de vanille et continuer de battre jusqu'à ce que le tout soit complètement mélangé.
3. Tamisez les jaunes d'œufs pour éviter l'odeur et le goût des œufs dans ce dessert.
4. À part, fouetter la crème jusqu'à fermeté, en formant des pics. Ajouter à la crème précédente et mélanger doucement, de préférence avec une cuillère ou une spatule, jusqu'à ce que tout soit incorporé. Ceci est la crème de la recette de tarte allemande au chocolat.
5. Pour bien battre la crème, elle doit être froide. Réserver au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de préparer cette recette.
6. Humidifiez légèrement les biscuits dans le lait et répartissez-les au fond et sur les côtés d'un moule à tarte. Ajouter $\frac{1}{3}$ de la crème, couvrir de biscuit et répéter ces couches deux fois de plus, en terminant par la crème.
7. Lorsque vous avez fini d'assembler la Tarte au chocolat, préparez le glaçage : chauffez la crème au micro-ondes ou au feu (pas besoin de la faire bouillir, il suffit de la chauffer) et ajoutez le chocolat haché. Continuez à remuer jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu et ajoutez le beurre. étaler sur la tarte.

8. Si vous voulez préparer une tarte moins sucrée, utilisez du chocolat noir.
 9. Placer la tarte au réfrigérateur pendant 4 heures ou au congélateur pendant 2 heures pour se solidifier.
 10. Retirez la tarte du congélateur 30 minutes avant de servir, afin qu'elle soit dans la consistance idéale pour démouler et servir.
-

GRATIN DE CRÊPES FOURREES AU JAMBON FROMAGE

Ingrédients :

- 50 cl de lait
- 3 œufs
- 250 g de farine
- Un filet d'huile
- 120 g de purée pommes de terre
- 3 tranches de jambon blanc
- 6 tranches de raclette
- 30 cl de béchamel
- 160 g de fromage râpé
- 6 cornichons

Préparation :

1. Dans un saladier, mélangez la farine avec les œufs, et le lait. Dans une poêle légèrement huilée, faites cuire les crêpes. Gardez-en six pour le gratin.
2. Prenez une crêpe et garnissez-la avec un peu de purée de pomme de terre, le jambon et la raclette. Enroulez et

- faites de même avec les autres crêpes.
3. Nappez un plat à gratin de la moitié de la béchamel, puis déposer les crêpes. Répartissez la béchamel restante, et saupoudrez de fromage râpé.
 4. Enfournez 15 minutes à 200 °C, puis à la sortie du four garnissez de rondelles de cornichons et dégustez.
-

GATEAU DE SEMOULE

Ingrédients :

- 200 g Semoule
- 500 ml de lait
- 500 ml d'eau
- 300 g de fromage Ricotta
- Zeste d'une orange
- Zeste d'un citron
- 40 g de beurre
- 4 œufs
- 250 g de sucre
- Une c. à c d'extrait de vanille

Préparation :

1. Mettez dans une casserole à chauffer le lait et l'eau avec le zeste de citron et le zeste d'orange, sans arriver au point d'ébullition.
2. Ajoutez ensuite le beurre et mélangez, puis retirez le zeste des agrumes.
3. Versez la semoule et mélangez avec un fouet à la main jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Versez le tout dans un plat et laissez refroidir.

4. Dans un bol, cassez les œufs et ajouter le sucre, monter avec le fouet jusqu'à ce que vous créiez un mélange gonflé et mousseux.
 5. Ajoutez la ricotta tamisée, l'extrait de vanille, et continuez à mélanger avec le fouet, en mélangeant les ingrédients jusqu'à créer un mélange homogène.
 6. Ajoutez la crème à la semoule au mélange à base d'œufs et mélangez le tout.
 7. Beurrer un moule de 26 cm et tapissez le de papier sulfurisé. Verser le mélange à l'intérieur du moule en nivelant la surface avec une spatule.
 8. Enfourner dans un four à 200° pendant 1 heure. Déroulez le gâteau lorsque la surface sera bien dorée et laissez-le refroidir au moins quelques heures avant de le couper. Décorées avec du sucre glace.
-

TIRAMISU BANANE

- 2 Bananes
- 125g mascarpone
- 25cl Crème anglaise
- 100g Biscuits à la cuillère
- 15g Cacao en poudre non sucré
- 3 CàC Café instantané
- 1 CàS Sucre glace

Préparation :

1. Epluchez et coupez les bananes en rondelles.
2. Dans une casserole, portez 15cl d'eau à ébullition. Déposez le café dans un plat puis versez l'eau bouillante par-dessus. Laissez refroidir.

3. Dans un saladier, fouettez la mascarpone avec la crème anglaise et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
 4. Plongez rapidement les biscuits à la cuillère dans le café froid, puis tapissez le fond d'un plat. Nappez d'une couche de crème mascarpone, déposez quelques rondelles de banane et répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Réservez au réfrigérateur puis saupoudrez de cacao au moment de servir.
-

FLAN AUX POIRES

Ingrédients :

- 500 g de poire
- 50 cl de lait entier
- 3 œufs entiers
- 1/2 c. à café d'extrait de vanille liquide
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180 °C. Epluchez et coupez les poires en tranches, puis disposez-les dans votre moule beurré.
2. Dans un saladier, battez les œufs, le sucre en poudre et l'extrait de vanille liquide.
3. Ajoutez progressivement la farine et le lait. Mélangez pour obtenir une crème sans grumeaux.
4. Versez la préparation sur les poires et laissez reposer 5 minutes.

5. Déposez le moule dans un plat creux rempli d'eau et enfournez 30 minutes. Laissez tiédir et servez avec de la chantilly.
-

TAGINE DE CABILLAUD

6 personnes :

Marinade: 4 h

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients:

- 800 g de cabillaud
- 600 g de pommes de terre
- 150 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 citrons
- 4 cuillères à café de piment doux en poudre
- 2 cuillères à café de cumin
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment fort en poudre
- 1/2 bouquet de coriandre
- Du sel

Préparation:

1. Mélangez le jus des citrons avec l'ail pressé, les piments, le cumin, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive,

- le piment et un peu de sel.
2. Mettez à mariner le poisson dans ce mélange, filmez et placez 4 h au réfrigérateur.
 3. Épluchez et émincez les pommes de terre et les oignons. Faites chauffer le reste de l'huile dans une cocotte et faites-y revenir les oignons quelques min.
 4. Ajoutez le poisson, les olives et les pommes de terre, arrosez de la marinade et faites cuire 25 min à couvert sur feu doux.
 5. Servez bien chaud parsemé de coriandre.
-

Les aliments qui peuvent être toxique si réchauffé

Aliment 1 : les épinards

Même si les épinards sont considérés comme un aliment sain, ils ne doivent pas être réchauffés au risque de devenir toxiques. Les épinards doivent être consommés immédiatement après la cuisson. La raison principale : ils contiennent des nitrates qui lorsqu'ils sont réchauffés (à nouveau) se transforment en nitrites, une substance cancérigène et hautement toxique pour le corps.

Aliment 2 : le céleri

Habituellement, cet aliment sert de base à la préparation de soupes. Tout comme les épinards, le céleri contient des nitrates qui se transforment en nitrites une fois réchauffés. Si vous mangez une soupe à base de céleri, vous devriez la manger aussitôt. Un conseil : mieux vaut éviter le céleri (et la carotte) dans la soupe car nous avons tendance à la

conserver pendant plusieurs jours dans le frigo et donc à la réchauffer plusieurs fois.

Aliment 3 : la betterave

À l'instar des aliments cités plus haut, la betterave contient aussi des nitrates qui peuvent être très néfastes pour l'organisme une fois réchauffés.

Aliment 4 : la pomme de terre

La pomme de terre est un aliment très pratique à consommer et à cuisiner. Grâce à sa forte valeur nutritive, elle présente de nombreux avantages pour la santé. Toutefois, tous ses bienfaits peuvent être perdus si vous ne les consommez pas le jour où elles sont cuisinées. Cet aliment sera toxique pour votre santé une fois réchauffé.

Aliment 5 : les œufs

Si vous réchauffez des œufs frits ou cuits (au micro-ondes par exemple), ils peuvent être très toxiques pour votre corps et votre système digestif.

Aliment 6 : le poulet

Le poulet peut se révéler extrêmement dangereux pour la santé quand il est consommé un (ou plusieurs) jour(s) après avoir été préparé. L'action de réchauffer la viande entraîne une modification de la structure des protéines et peut causer des problèmes digestifs. Et contrairement aux autres viandes rouges, le poulet contient beaucoup plus de protéines. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle les gens ont pour habitude de le consommer froid. Si vous décidez de le réchauffer, assurez-vous de chauffer votre plat à une basse température, sur une plus longue durée.

Aliment 7 : les champignons

Quand ils sont réchauffés, ces aliments présentent le risque toxique le plus élevé pour la santé. Aussitôt préparés, les champignons doivent être consommés immédiatement ou mangés froids le lendemain. Si vous réchauffez les champignons, vous exposez votre organisme à de nombreux risques : troubles digestifs, problèmes cardiaques, etc.

POULET AU MIEL ET MOUTARDE

Ingrédients :

- 4 Cuisses de poulet
- 40 g de Moutarde
- 40 g de Miel
- 1 c à s d' huile d'olive
- 2 brins de romarin
- Sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 175°.
2. Dans un bol, mélangez à l'aide d'un fouet la moutarde, le miel et l'huile d'olive. Ajoutez une pincée de sel
3. Disposez les morceaux de poulet dans un plat.
4. Nappez de la sauce. Ajoutez les brins de romarin. Salez et poivrez. Versez de l'eau dans le fond du plat, sur 1 cm
5. Enfournez durant 45 minutes.
6. Bon appétit !